

Beach Volleyball Guidebook

ビーチバレーボール観戦ガイド

これ一冊であなたも
ビーチバレー通!!

一緒に試合を
楽しみましょう!

NTTコムウェア 黒川 魁

NTTコムウェア 長谷川 暁子

試合会場に ついたら?

観客席に集まって、
みんなで応援しよう!



試合中の 撮影は?

携帯電話（スマートフォ
ン）でなら OK!
※カメラやビデオでの撮影は
あらかじめ大会本部から許可
を得る必要があります。



記念撮影は?

試合後、NTTコムウェアの
ビーチバレー選手との写真
撮影也大歓迎です!

試合中と
練習中以外なら
いつでも大歓迎!





ビーチバレーとは？

砂地で行う 2 人制のバレーボール競技。広いコート
をたった 2 人で守りきるため、選手の連携、チーム
プレーが大きな鍵を握ります。また、6 人制のように
専門的なスキルだけではなく、サーブ、レシーブ、
スパイクなど総合的なスキルが必要です。さらに、
太陽の光や風などの自然条件も考慮しながらプレーし
なくてははいけません。インドアバレーとは一味違う戦
略、魅力があるスポーツです。

日本のビーチバレーは 1987 年に神奈川県の高尾海
岸で開催された「第 1 回ビーチバレージャパン」か
ら始まりました。1996 年のアトランタ五輪から正式
種目に採用。2020 年の東京五輪では、お台場の潮
風公園を会場に熱戦が繰り広げられる予定です。



コートについて

コート コートは 8m×8m、
インドアバレーよりも
1m 狭いです。

ネット
ネットは長さ 8.5m、幅 1m（誤差 3cm）、網目は
1 マス 10cm の正方形のものを使用。高さはイン
ドアバレーと同じ（男子 2.43m、女子 2.24m）
です。

ユニフォーム

男子はタンクトップと
ショートパンツ、女子は
タンクトップとビキニパ
ンツを着用。また、帽
子やサングラスの着用
も認められています。

帽子と
サングラスは
必需品だよ！

砂

ケガ防止のためコートは石
や貝殻などが混入してい
ない均一な砂で平坦にします。
会場によって固い砂、柔ら
かい砂、深い砂など種類は
さまざまです。

ボール

国際バレーボール連盟
(FIVB) 公認球を使用し
ます。円周 66~68cm、重
さ 260~280g、内気圧
0.175hPa ~ 0.225hPa
で、明るい配色（オレンジ、
黄色、ピンクなど）など細
かな規定があります。内気
圧が低いためにボールにス
ピッドが付きにくく、風の影
響を受けやすくなります。



基本的な試合の流れ

ビーチバレーは 3 セットマッチで先に 2 セットを先取したチームが勝
ちとなります。試合時間は 1 試合およそ 50~60 分。ラリーポイン
ト制を採用しており、サービス権にかかわらずラリーに勝ったチーム
に得点が与えられます。ボールは相手のコートに返球するまでに 3
回触れることができます。その際に身体の中のどの部分に触れても構い
ません。また、太陽の光や風の自然環境に左右されるので公平を期
するために試合中にコートチェンジを行います（大会によって試合要
項が異なったり、当日の天候状況によってルールが変わったりする場
合があります）。



第 1 セット、第 2 セットは先に 21 点を取ったチームが
勝利。デュースの場合は 2 点差がついた時点で終了とな
ります。コートチェンジは両チームの得点合計が「7 の
倍数」になることに行います。
その他、両チームの得点合計が 21 点になったときに自
動的にテクニカルタイムアウト（30 秒間）がとられます。
また、通常のタイムアウト（30 秒間）は各チームのプレー
が途切れたときにリクエストすることができます。

第 3 セットは先に 15 点を取ったチームが
勝利。デュースの場合は、前セットと同じく
2 点差がついた時点で終了となります。コート
チェンジは両チームの得点合計が「5 の
倍数」になることに実施。その他、第 3 セ
ットではテクニカルタイムアウトはありません。
通常のタイムアウトについては、前セ
ットと同じく各チームのプレーが途切れたとき
にリクエストすることができます。



こんなときはどうする？

試合中に
選手が負傷した
場合は…？

選手が試合中に負傷した場合は
試合を中断します。負傷した選
手には治療や回復のために最大
5 分間が与えられます。審判に
よって試合続行が困難であると
判断された場合はその時点で
試合終了。試合困難となった
チームの負けとなります。

雨が
降ってきた
場合は…？

ビーチバレーは雨天
でも決行します。た
だし、雷雨や強風な
ど選手に危険が及ぶ
状況では中断または
中止となります。

会場で
選手に声をかける
タイミングは？

試合中と練習中以外
ならいつでも OK で
す！気軽に声をかけ
てください。

審判に
質疑をしたい
場合は…？

タイムアウトをとる、ユニフォーム
などを着替える、コート内外の設備
などに関してチェックする、その他
不明な点がある場合などは審判に声
をかけることができます。なお、審
判のジャッジに質疑する場合、主張
が強すぎる、あるいは試合の中断に
なると見なされると相手チームにポ
イントが加算されることもあります。

わかったかな？





競技ルールについて

ポジション

インドアバレーと異なりコート内のポジションは自由で、決まったフォーメーションもありません。ただし、サーブが打たれるときはコート内にいない方がいいです。

スパイク

指の腹を使ったフェイントやタッチプレー（注：スパイクすると見せかけて、ゆるく返球するプレーのこと）は反則となります。ゲンコツ状態や指を曲げた状態（ボーキー）、手の甲による攻撃は反則にはなりません。

サーブ

相手チームにサーブ権が移るまで同じ選手が打ち続けます（サーブ権は相手チームが得点した場合に移ります）。このとき、相手チームの視界を妨げてはいけません。また、トスは1回で、ミスをしてやり直すことはできません。サーブの順番を間違えると反則となり、相手チームの得点となります。

ネット際

選手がネットを越えて相手チームのコートに入ってしまった場合、相手選手に触れたり、プレーを妨げたりしていない場合は反則にはなりません。

ブロック

ブロックタッチは1回と数えられるため、残り2回で相手コートに返球しなければいけません。ブロックした選手は、ブロック後も連続してボールに触れることができます。

レシーブ・パス

ボールとの接触は身体のどの部分でも使用することができます。また、インドアバレーと異なり多少のホールディング（注：ボールをつかんで動きを止めてしまうこと）も反則にはなりません。そのため、相手からのスパイクをオーバーハンドパスで受けても反則ではありませんが、指先がばらつくダブルコンタクト（注：同じ選手が一度に二度ボールに触れること）で反則となります。



ビーチバレーの見どころ

ココが見どころ！

一番の見どころは相手選手との駆け引きです。強打と見せかけて軟打だったり、視線の動きや動作で相手を陽動させたり、連携プレーで相手の裏をかいたり…、一瞬の攻防を楽しんでください。試合中は監督やコーチからの助言がなく、全て自分たちで作戦を考えます。選手の一挙手一投足に注意してみると次の展開が読めるかもしれません。それから自然との戦いも見どころで、特に風は試合を左右する要素のひとつです。常に風向きには注意しています。それから風の強さ風向きを利用したプレーにも注目してみてください。

マナーに気をつけて

ビーチバレーは試合中のアドバイスが禁止されています。応援に熱がこもって思わず「アウト!」「入ってる!インだ」など具体的な指示をすると選手が反則になってしまいます。気をつけるのはそれくらいです。あとは自由に楽しんでください。僕は強いスパイクが持ち味のひとつなので、そこに注目しながら応援してもらえると嬉しいです。

それから日焼けと熱中症対策だけは万全にしてください。砂浜は紫外線の反射率が高いといわれています。試合に夢中になっているうちに肌が真っ赤かということもよくありがちです。

1 初めての観戦はお台場から

初めてビーチバレーを観戦する方におすすめなのが東京都港区の「お台場海浜公園」です。お台場という立地、試合中に見えるレインボーブリッジなど、全国でもトップクラスの景観です。



2 街中でビーチバレー!?

昨年に大阪府大阪市の「グランフロント大阪」で大会がありました。実はこの会場、海辺ではなく都会のど真ん中!大阪駅前の広場に特設会場を設置して試合を行いました。周囲は高層ビルだらけ。ビルのガラスにボールが反射して見辛いなどやりにくさはありませんでしたが、何より派手だし、たくさんの方が見に来てくれました。

これを知っていればビーチバレー通だよ!



ここだけのハナシ!

ビーチバレー プチトリビア

3 パンツは自分で用意する

プロ選手が参加するトップツアーでは、主催企業の名前が印刷されたタンクトップが支給されます。支給されたユニフォームの形と色に合うパンツを自分で用意しないといけません。

4 試合中に繰り上げられる第2の戦い

コートチェンジのときにはお互いのチームがタッチをして場所を入れ替えるのですが、そのときに思いっきり手を叩いたり、出した手を引っ込めたりするなど、

コートの中では第2の試合も繰り上げられています(笑)。



5 コート外でも駆け引きが!?

ボールデッド時(試合が一旦停止したとき)に、選手たちは4つの行動を選べます①サングラスを拭く②身体を落とす③コートのラインを直す④コート内の砂をならす。本当にサングラスを拭きたいときもありますが、嫌な流れを断ち切りたいときなどに汚れてもいいサングラスを拭きに行くことも…。

駆け引きも見どころのひとつ!

